

# 《自控力》

## 图书基本信息

书名：《自控力》

13位ISBN编号：9787507427196

10位ISBN编号：7507427196

出版时间：2013-3

出版社：中国城市出版社

作者：王福振

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《自控力》

## 前言

有人说：“能否掌控情绪，意味着你是否能拥有幸福与快乐。”对每一个人来讲，每天都会产生各种各样的情绪，正面情绪给予我们积极的力量，成为人们前行的助推剂；相反，负面情绪如同一只张牙舞爪的“怪兽”，无情地吞噬人们的正能量。面对后者，我们该怎么办？手足无措、听之任之只能加深负面情绪对生活的干扰和影响，而明智之人却懂得行使自己的权利，主动地驾驭情绪。通过接近情绪、了解情绪，越来越多的人明白了情绪的力量。走进情绪的花园我们不难发现，合理掌控情绪如同一把金灿灿的钥匙，它不仅能够帮助人们打开未来幸福的大门，而且在这个过程中令自己迅速成长、成熟。其实，每一个人都是生活的主人、情绪的主人，关键在于你如何与它们相处，是放纵，还是科学掌控，这一切都由你来决定。想必大家会不约而同地选择后者，掌握了与情绪共舞的诀窍，人生的舞台将会变得愈加绚丽多彩。本书通过深入浅出的讲解，为你揭示了情绪背后的“秘密”。同时也针对愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、烦躁、忧郁、挫折、绝望、抱怨、后悔这十种负面情绪的成因、对生活的影响和化解方式来一一为你传授掌控情绪的“秘籍”。一个拥有良好情绪的人在生活中沉稳、干练，对待他人热情、宽容，他们可以在生活中谈笑风生、游刃有余地打开人生新的局面，即使是面对困难与挫折也会微笑面对，用积极的态度和乐观的精神去一一化解；他们不会被自己的情绪所左右，更不会因外界环境的变化而改变自己努力奋斗的初衷；他们懂得用完善的情绪作为成功的奠基石，并且不断地激发自身潜能，时刻展现出人性中最美好的一面。在这本书中，每一个人都能通过真实的案例来找与自己相似的影子，阅读之后，你可以充分了解负面情绪的危害和掌控情绪所带来的种种好处。通过深刻的思考，我们会以更加广阔的视野来看待情绪与自己的关联、反应，并且对情感有全新的认知。最终，你会从中学会汲取情绪的力量来壮大自我、发展自我、完善自我，让自己成为人生中真正的情绪掌控师！

# 《自控力》

## 内容概要

《自控力:做自己的情绪掌控师》通过深入浅出的讲解，为你揭示情绪背后的“秘密”。同时也针对愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、烦躁、忧郁、挫折、绝望、抱怨、后悔这十种负面情绪的成因、对生活的影响和化解方式，来一一为你传授掌控情绪的“秘籍”，帮助你提高自己的自控力。

## 书籍目录

前言 第一章破解探秘：走进情绪百草园 情绪的内涵 魔镜效应：情绪是内心世界的反映 情绪的三大基本特征 影响情绪的四因素 谁来决定你的情绪 探寻情绪背后的意义 情绪是行动中的力量 第二章叩开正能量的大门：驱逐坏情绪，获得好心情 情绪转移——转换情绪，天使就在你身边 情绪传导——理性的情绪表达 情绪释放——适当宣泄，与情绪共舞 情绪选择——描画好自己的“情绪地图” 情绪表达——巧识情绪风向标 情绪演绎——戴上情绪面具，合理保护自己 情绪掌握——做自己的情绪管家 情绪控制——学会情绪“刹车”，避免失控 情绪优化——培养健全情绪，发挥自我潜能 第三章拒做“火药桶”：克制愤怒情绪 你的小宇宙经常“燃烧”吗 熊熊怒火如何控制 找出怒火中烧的诱饵 别让毒性的愤怒伤害你 修正攻击型的愤怒 理性表达负面情绪，而不是“玩命”对抗 提高自己的容忍力 延长愤怒的“导火索” 保持冷静，换一种视角看问题 测试：你的愤怒“燃点”有多高？ 第四章营造心灵避风港：克服恐惧情绪 恐惧的产生是人之常情 恐惧情绪自检清单 要控制情绪，先克服恐惧 挑战“社交恐惧症” 惹不起，躲得起 别为自己制造恐慌 现代女性惧怕什么 七尺男子汉也会害怕 接受不可避免的事实 测试：恐惧心理的测试 第五章拯救快要死掉的微笑：走出悲伤情绪 为何会悲伤 痛不欲生究竟有多痛 伴随悲痛的不止有泪水 什么会触动心底的柔软 沉淀悲痛，找寻力量 做一个内心强大的人 脚步放轻松，才能欣赏沿途美景 如何让内心回归平静 希望的阳光可以穿越黑暗 测试：你会化悲痛为力量吗？ 第六章不做热锅上的蚂蚁：抵制焦虑情绪 为什么会产生焦虑情绪 身体不听话，都是焦虑惹的祸 快节奏是现代人“焦虑之源” 职场打拼要避免焦虑的陷阱 焦虑“割伤”家人 中庸之道是治疗焦虑的良药 快乐总是自找的——走出焦虑情绪的定律 心灵瑜伽，让你摆脱焦虑困扰 走出焦虑，学会沉淀自我 测试：你焦虑了没有？ 第七章人生需要淡定：化解烦躁情绪 为什么会感到焦躁不安 亲爱的，我们别吵了 戒除烦躁才能脚踏实地 如何消除职场烦躁感 烦躁是左右心情的祸害 心灵需要宁静 别为小事抓狂，心情烦躁化解有方 为心灵做个“养生操” 平淡看待一切 测试：无聊烦躁的时候，你在做什么？ 第八章阳光心态，远离黑洞：赶走忧郁情绪 忧郁心理从何而来 靠近一点看忧郁 接纳不完美的自己，心灵才会自由 善感的“林妹妹”惹人愁 换掉抑郁的短板 拥抱忧郁，以退为进 让泪水拥有新的诠释 试着让柔软的内心坚强一点 追逐阳光，去掉心灵阴影 测试：忧郁对你伤害有多大？ 第九章搬走前进路上的绊脚石：击败挫折情绪 易受挫的心理因何形成 有挫折，人生才美丽 失败是成功的必经阶段 打击所带来的不只是痛苦 别让挫折乱了你的手脚 陷入困顿，如何解开心结 不断努力，让逆境化为顺境 忍一时，积蓄力量就是希望 凤凰涅槃，从挫折中走向新生 测试：你的抗挫折能力有多强？ ..... 第十章用美好的期盼扩展心灵内存：告别绝望情绪 第十一章挥掉笼罩在心头的阴霾：远离抱怨情绪 第十二章世上没有后悔药：改变后悔情绪 后记

## 章节摘录

版权页：情绪选择——描画好自己的“情绪地图”苏格拉底曾经说过：“谁不能主宰自己，谁就永远是一个奴隶。想左右天下的人，必须先设计好自己。”正如他所说，每一个想要有所作为的人，都要描绘出未来的蓝图，其中就包括自己的“情绪地图”。在现实生活中，很多人都已经勾勒出未来的蓝图，但是你有没有描画自己的“情绪地图”呢？不要惊讶，情绪是完全可以“描绘”的。心理专家罗斯福认为，情绪是人体与生俱来的能力之一，它既然存在，就会有一定的作用和道理。不要一味地批判：“把事情搞砸的元凶就是那些坏情绪。”但是你知道吗？有些时候“元凶”并非是负面情绪的影响，而是你不懂得如何正视情绪，处理情绪。“烦死了”，刚一进家门，刘佳就向父母抱怨道。

“怎么了？”身为大学教授的父亲非常重视对女儿的教育，他决定问个究竟。父亲的一问不要紧，刘佳觉得自己特别委屈，啜泣着对父亲说：“本来这次优秀班干部的称号是我的，但是同学们向系里反映说我脾气不好，最后上面决定把这个荣誉给别人。”刘佳抹了抹脸上的眼泪，继续说：“论成绩，我在系里是数一数二的；论能力，我组织的一系列活动都赢得了老师的好评。凭什么不让我当优秀班干部？我不服。”刘佳越说越激动，最终从小声啜泣变成大声狂号。听了女儿的叙述，父亲很镇静。他轻轻地说了一句：“如果我是老师，也不会把这个荣誉给你的。”“什么？”父亲的话刚一说完，刘佳就惊得瞪大了眼睛。“论能力，论成绩，我觉得你当之无愧。可是同学反应的问题你却没有任何注意，你根本不懂得怎么样控制情绪。”父亲对女儿说道，“就拿你进门这短短几分钟来说，你先是不满，之后悲伤，再到最后发展成为愤怒。你认为自己控制好情绪了吗？”经过父亲一说，刘佳也意识到了，自己的情绪确实是发生了巨大的起伏波动。“那么，爸爸，我该如何去做呢？”“你现在最需要做的就是描绘一幅‘情绪地图’。”父亲建议道。为了进一步弥补自己的不足，刘佳虚心地接受同学和父亲的建议，她决定要好好“恶补”一下关于情绪学的知识，认认真真地描绘“情绪地图”。刘佳是好样的，她花费大量时间去图书馆和网上找资料，希望自己真正成为情绪的主人，那么她的“情绪地图”是什么样的呢？让我们一起来看一看。

## 后记

一个人最后在社会上处于什么位置，绝大部分取决于控制情绪的能力。学会掌控自己的情绪，才能处变不惊，才能与快乐为伴，与成功为伍。生活中，我们都有这样的体验：在情绪好、心情爽的时候，思路开阔、思维敏捷，工作和办事效率高；反之，在情绪低沉、心情抑郁的时候，会思路阻塞、动作迟缓，效率很低。而在做人做事的过程中，一个人过于情绪化，芝麻大的事情都表露在脸上，注定不会有大的作为。安东尼·罗宾有句名言：“你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。”悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。这就是情绪的威力。也就是说：我们虽然无法控制外在的世界，但可以控制自己的情绪。我们可以通过控制自己的情绪，获得良好的心态，从而获得幸福的人生。对于大多数人而言，控制情绪的能力并非与生俱来，它可以通过科学的方法、系统的训练而获得。正因如此，中国城市出版社的宋凯老师策划了本书，并约我负责组织撰写本书。在此对宋老师的信任表示感谢。同时需要向读者朋友说明的是，本书是一部集多人力量而成的作品。唐菁、杨宇编写了本书的第一、二章，张宇、王欣编写了本书的第三章、四章，陈雪云、王颖编写了本书的五章，何雪峰、陶玉海编写了本书的第六、七章，刘晨鹏、刘慧编写了本书的第八章，刘丽娜编写了本书的第九章。本书剩余章节及全书的统稿工作由本人完成。从事心理学教学与研究工作的任珊、孙大为老师通读了本书全稿并提出了宝贵意见，使之更加符合心理学的学科规范。图书策划人徐宪江、王福振两位老师对本书的编辑体例、内容选择对我们编写组进行了细致入微的指导，使得本书的内容选择及表现形式更加贴近读者。在此向这些几个月来与我共同为此书辛勤工作的朋友、老师们致以诚挚的谢意！最后，感谢读者朋友阅读本书，希望它能对你控制情绪、快乐工作与生活起到帮助作用。如果您认为本书的观点有何不妥，表述有何错误，或者其他方方面面有何疏漏，欢迎读者朋友批评指正！

# 《自控力》

## 编辑推荐

《自控力:做自己的情绪掌控师》没有自控力，就没有好的习惯，没有好的习惯，就没有好的人生，最能干成大事的是那些能掌控自己情绪的人，缺乏自控力还要妄谈成功，就像盲人去谈论颜色。

# 《自控力》

## 精彩短评

1、我会说我看错了书么？不过这本也不错

# 《自控力》

## 精彩书评

1、1.读书使人充实，讨论使人机智，笔记使人准确。因此不常作笔记者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利睾肾，射箭利胸肺，慢步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演题须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡有缺陷，皆有特药可医。2.体内有各种生物钟，并有各自的循环周期。如智力生物钟为33天一循环，情绪生物钟为28天一循环，体力生物钟为23天一循环等。所以人有时感觉情绪波动和性情烦躁是很正常的。3.布衣暖，菜根香，永远保持质朴、谨慎和求实的精神。如果不想与失败为伴，那么就要擦干眼泪变得强大一些。

# 《自控力》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)